

# PERSOONLIJK PROFILEREN

Niveau 2

# COLOFON

Boom beroepsonderwijs  
www.boomberoepsonderwijs.nl  
info@boomberoepsonderwijs.nl

Auteurs: Cornelia de Ruiters en Evelien Rave  
Co-auteur: Angela Weghorst  
Redactieleden: Heleen v.d. Mast, Erika Spoelma, Nanneke Bakkum, Inez Lippens, Barry Thiele  
Eindredactie: Angela Weghorst

Titel: Persoonlijk profileren niveau 2

ISBN: 978 90 3725 176 0, maakt deel uit van pakket: 978 90 3725 180 7  
Bron: Audiobestanden en Personal Brandkey zijn auteursrechtelijk eigendom van Angela Weghorst.

© Boom beroepsonderwijs 2020

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht ([www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO ([www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).


De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom beroepsonderwijs, te vinden op [www.boomberoepsonderwijs.nl](http://www.boomberoepsonderwijs.nl).

# INHOUDSOPGAVE

1. WERKEN MET DIT KEUZEDEEL .....	4
2. WIE BEN IK? .....	6
3. IK EN DE BUITENWERELD .....	66
4. IK EN DE SAMENLEVING .....	96
5. UITDAGING .....	115

## DIGITALE LEEROMGEVING

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig. Bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Dit icoontje  verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar [digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs](https://digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs).

### Eerste keer inloggen in de digitale omgeving

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

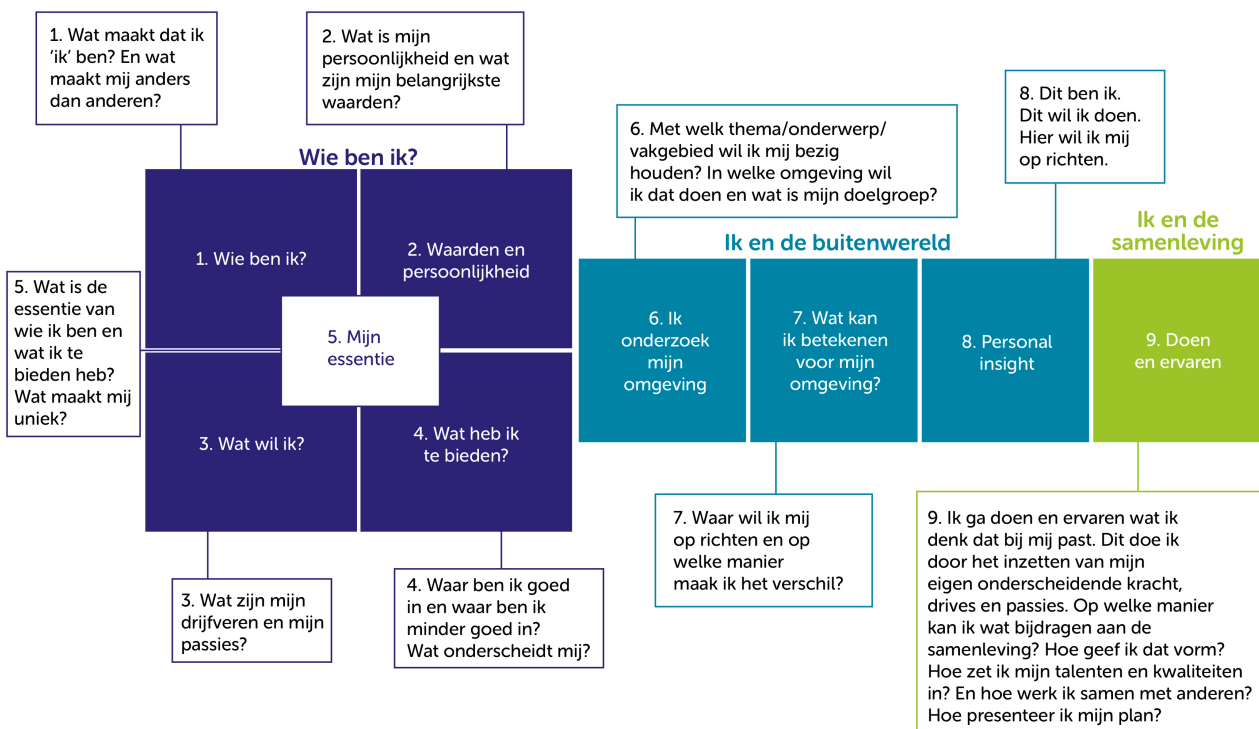
- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar [www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie](https://www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie).
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

## PERSOONLIJK PROFILEREN

Dit keuzedeel gaat over persoonlijk profileren. Persoonlijk profileren helpt je te ontdekken wie je bent, wat jou zo bijzonder en uniek maakt. Het zorgt er uiteindelijk voor dat je trots bent op jezelf. Precies goed zoals je bent. En je leert wat je allemaal kunt en dat is meer dan je nu waarschijnlijk denkt. Echt alles is mogelijk, als je er zelf maar in gelooft!

In dit keuzedeel staat 'je persoonlijke sleutel' centraal. De sleutel bestaat uit negen onderdelen:



Persoonlijke sleutel. Bron: © Angela Weghorst | Personal BrandKey.

Bekijk het filmpje. Dit is persoonlijk profileren: wees jezelf en wees niet bang het te tonen. Net als Tijn.

## LEERDOELEN

Je kunt antwoord geven op de vragen uit de persoonlijke sleutel:

1. Wie ben ik?
2. Wat is mijn persoonlijkheid en welke waarden vind ik belangrijk?
3. Wat wil ik?
4. Wat heb ik te bieden?
5. Wat is mijn kern?
6. Op welk onderwerp wil ik mij richten en hoe kan ik een bijdrage leveren aan mijn omgeving?
7. Wat is mijn doel?
8. Wat is mijn personal insight?
9. Op welke manier zet ik mijn talenten, kwaliteiten en drive in om iets bij te dragen aan mijn omgeving?

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *Theorie en opdrachten*

Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In dit keuzedeel word je niet beoordeeld op hoe goed je iets kunt. Het gaat erom dat jij kunt laten zien wat je geleerd hebt over jezelf. Het gaat om bewustwording van wie je bent, wat je allemaal kunt en wat je graag wilt. Dit doe je onder andere door bij opdrachten te reflecteren over wat je hebt gedaan en wat de opdracht jou heeft geleerd over jezelf. Er wordt van je verwacht dat je actief meedoet in het keuzedeel. Er zijn veel opdrachten in dit keuzedeel. Samen met je docent bepaal je welke opdrachten het beste passen bij jou en de groep.

- *Test je kennis*

Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.

- *Uitdaging*

Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel. Hier werk je gedurende het hele keuzedeel naartoe. En hier word je op beoordeeld.

*Voor de uitdaging van dit keuzedeel maak je je eigen persoonlijke sleutel. Daarmee laat je zien wat je over jezelf geleerd hebt. Dit presenteer je in de vorm van een elevatorpitch.*

- *Theorietoets*

Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.

## 2 WIE BEN IK?

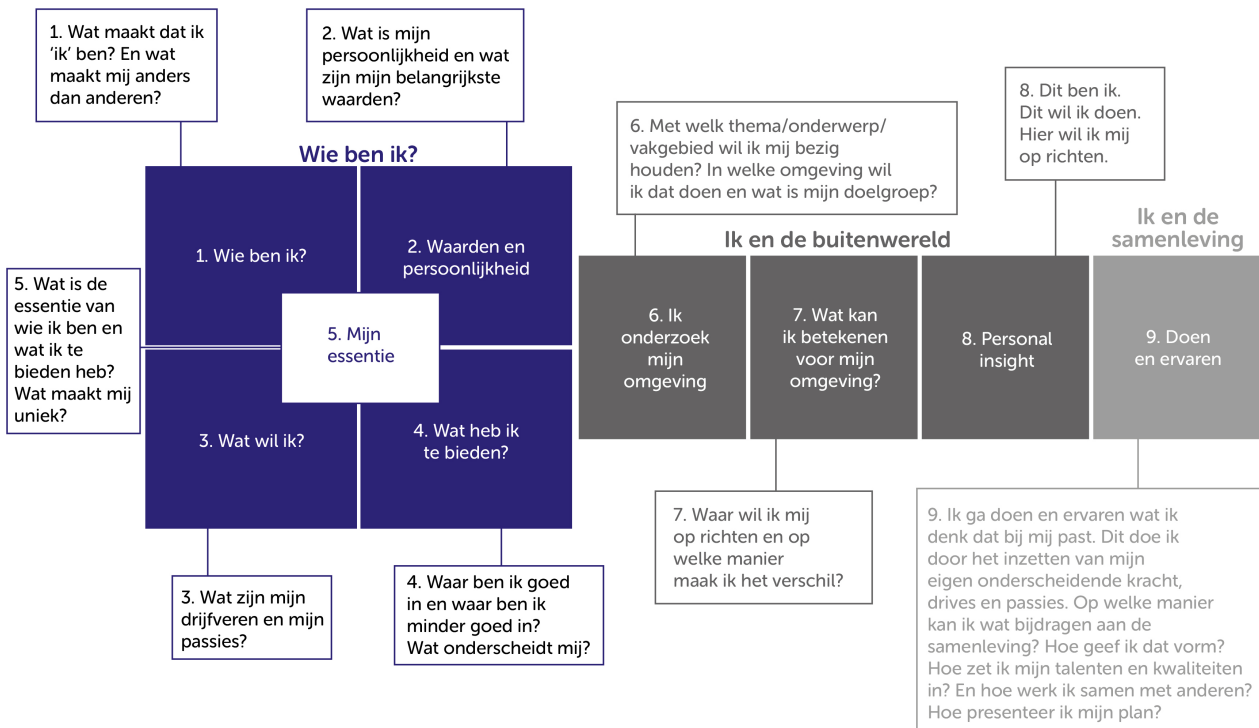
Dit hoofdstuk gaat over het eerste deel van de persoonlijke sleutel: 'Wie ben ik?'

Wie ben ik? Wat maakt mij anders dan anderen en daarmee uniek? Het is best moeilijk om hier een antwoord op te geven. Maar het is belangrijk om te weten. Als je deze vraag voor jezelf beantwoordt, kun je laten zien wat je leuk vindt, wat voor jou belangrijk is en waar je goed in bent: je passies en talenten. De opdrachten helpen je om een beter beeld van jezelf te krijgen.

### Let op!

Je wordt niet beoordeeld met een voldoende of onvoldoende. Dit keuzedeel gaat over jou en is jouw zoektocht naar wie je bent. Het gaat om je inzet en vooral om jouw leerproces. De opdrachten die je maakt bespreek je met je docent. Daarnaast krijg je feedback op hoe je samenwerkt, reageert op je medestudenten en bijdraagt aan een veilige en open sfeer.

Overleg met je docent welke opdrachten je gaat maken.



Persoonlijke sleutel. Bron: © Angela Weghorst | Personal BrandKey.

### AAN HET EIND VAN DIT HOOFDSTUK

kun jij antwoord geven op de volgende vragen uit de persoonlijke sleutel:

1. Wie ben ik? En waarom ben ik zoals ik ben?
2. Wat is mijn persoonlijkheid en welke waarden vind ik belangrijk?
3. Wat wil ik? Wat zijn mijn passies, talenten, dromen en verlangens?
4. Wat heb ik te bieden? Waar ligt mijn kracht en hoe kan ik deze optimaal benutten?
5. Wat is mijn kern? En wat maakt mij uniek ten opzichte van anderen?

**OPDRACHT 1** Persoonlijk profileren

Persoonlijk profileren, wat betekent het voor jou? Waar denk jij aan bij persoonlijk profileren?

- a. Waar denk jij aan bij persoonlijk profileren?

---

---

---

- b. Wat betekent bewustwording? En wat heeft het te maken met persoonlijk profileren?

---

---

---

---

- c. Wat denk je dat je gaat leren in dit keuzedeel?

---

---

---

---

- d. Wat zou moeilijk of minder leuk kunnen zijn in dit keuzedeel?

---

---

---

---

- e. Wat is ervoor nodig om dit keuzedeel met plezier en zelfvertrouwen te kunnen volgen? En wat om te leren hoe je jezelf persoonlijk kunt profileren?

---

---

---

---

**OPDRACHT 2** Mensen die zich profileren

Er zijn heel veel mensen op de wereld die zich bewust, maar soms ook heel onbewust profileren. Ze zijn ergens heel goed in, hebben een goed plan bedacht of doen iets goeds voor mensen in hun omgeving. Waarschijnlijk ken je wel wat eigen voorbeelden van bekende mensen of mensen om je heen.

## WIE BEN IK?



a. Bekijk de voorbeelden. Dit zijn zomaar drie voorbeelden van mensen die zich op een of andere manier profileren. Ze voegen iets toe aan de samenleving en laten daarin een stukje talent zien, maar ook passie en toewijding.

b. Welk artikel spreekt je het meest aan? Waarom?

---

---

---

c. En jij? Wie bewonder jij? Noem twee voorbeelden van bekende mensen of mensen uit je directe leefomgeving die jij bewondert. Hoe zetten zij hun talenten in voor de omgeving? Welke eigenschappen hebben ze die jij bewondert?

---

---

---

---

d. Zoek een artikel, een filmpje of een online profiel van iemand die zich profileert. Leg uit waarom jij dit voorbeeld hebt gekozen.

---

---

---

---

### OPDRACHT 3 Stel jezelf voor

De eerste indruk is heel belangrijk. Je maakt hem maar een keer.

Mensen hebben (onbewust) meteen een beeld van iemand als ze deze persoon voor de eerste keer ontmoeten. Hierbij ga je vooral af op wat je gevoel zegt. De eerste indruk maak je als je je voorstelt.

Tijd om jezelf voor te stellen aan je medestudenten. Overleg daarvoor eerst met je docent welke van de twee manieren hieronder jullie gaan gebruiken.



a. Maak gebruik van de woordenlijst met gedragseigenschappen. Bekijk deze lijst en kies vijf begrippen die het beste bij jou passen. Schrijf ze op een groot vel. Presenteer dit aan je medestudenten.

b. Je docent heeft een aantal plaatjes of voorwerpen.

Kies het plaatje of voorwerp dat bij jou past, dat jou aanspreekt. Vertel aan je medestudenten wie je bent en wat dit plaatje of voorwerp over jou zegt.



## OPDRACHT 4 Jouw toolbox

In dit keuzedeel maak je veel opdrachten waarbij je informatie over jezelf verzamelt. Deze kun je digitaal bewaren. Maar het is mooier om dit ook te verwerken in een eigen toolbox. Een verzamelplek voor alle waardevolle informatie die je over jezelf krijgt. Jouw tools die je laten zien wie je bent, wat je kwaliteiten zijn en hoe je die in kunt zetten om je doel te bereiken.

Jij bepaalt wat er in komt: een waardevolle oefening, de complimenten die je krijgt, een overzicht van al je kwaliteiten enzovoort. Een waardevolle box voor en over jezelf aan het einde van dit keuzedeel, maar ook voor de toekomst.

- a. Maak een persoonlijke toolbox. Dit kan een kist zijn, een map, een doos, een Padlet, vlogs of een andere manier. Het moet duidelijk zijn dat deze van jou is. Maak het persoonlijk. Gebruik kleuren, materiaal of teksten die bij jou passen.
- b. Tijdens het keuzedeel stop je in deze toolbox wat jij belangrijk vindt. Of wat jou inzicht heeft gegeven. Wat jij waardevol vindt telt! Je kunt dit later gebruiken om je persoonlijke sleutel te maken.

---

## THEORIEBRON MEDITEREN

Herken je het gevoel dat je hoofd vol zit of overloopt? En dat je maar blijft denken zonder dat er een oplossing komt. In dat geval is het verstandig om uit je hoofd te komen en weer naar je lijf te gaan. Om daadwerkelijk te voelen wat belangrijk is. Dit kun je doen door een vorm van **meditatie** of wat makkelijker gezegd: 'mijmeren'.

Mediteren kun je goed gebruiken om jezelf te onderzoeken. Doordat je dichterbij je gevoel komt te staan en omdat de hoofdzaken in je leven duidelijker worden, is het gemakkelijker om helder te krijgen wat je echt wilt. Het helpt je te achterhalen wat jouw werkelijke waarden zijn. Of te achterhalen waar je misschien bang voor bent als je een rigoureuze stap wilt gaan zetten. Door meditatie weet je soms dingen beter, omdat je er niet over na gaat zitten denken.

### Gezondheid en geluk

Vijf minuten mediteren per dag heeft al positieve gevolgen voor je gezondheid en geluksbeleving. Meditatie breng je tot rust. Je laat stress los en krijgt overzicht in je leven. Je leert jezelf steeds beter kennen. Je komt dichterbij je ware aard.

Meditatie vermindert stresshormonen in je lichaam. Je bloeddruk verlaagt en je lichaam kalmeert en herstelt zich.

### Mediteren

Tijdens het mediteren kun je zitten of liggen zoals jij dat prettig vindt. De basishouding is de **lotushouding** waarbij je je linkervoet op je rechterbeen legt en andersom. In deze houding komen is alleen erg lastig. En er weer uit los komen ook! Het draait bij mediteren om rust en concentratie, en daarom is het belangrijk dat je geen lichamelijke ongemakken hebt. Zorg dat je mediteert in een stille, niet te lichte omgeving waarin je niet gestoord kan worden. Zet je telefoon en je computer uit.



*Mijmeren.*

### **Ademhaling**

Tijdens het mediteren concentreer je je op je ademhaling. Wees je bewust van het stromen van de lucht in je longen. Merk hoe je buik naar voren komt. Adem zo rustig in en uit. Verander niets aan je adem, neem het gewoon waar.

Je zult merken dat je, wanneer je voor het eerst mediteert, veel gedachten hebt. De kunst is niet om je hoofd leeg te maken. De kunst is om je gedachten te observeren. Zie ze voorbijkomen als wolken in de lucht. Ze komen en gaan. En ondertussen kun jij ze rustig observeren. Je hoeft niet te oordelen, plannen of onthouden. Wanneer je mediteert besef je dat jij niet je gedachten bent. En dat helpt je je problemen te relativeren en lekkerder in je vel te zitten. Als je vaker mediteert, zul je wel merken dat je hoofd minder vol wordt. Maar helemaal vrij van gedachten zul je nooit lang zijn.

Merk je dat je wordt meegenomen door je gedachten? Leg dan rustig de focus weer terug bij je ademhaling. Met wat oefening zul je in staat zijn je gedachten te observeren en je hoofd echt leeg te krijgen tijdens het mediteren. Al is het maar voor even.

Je kunt jezelf heel goed trainen uit je hoofd te gaan en je aandacht te richten op het hier en nu. Lukt dit je niet door stil te zitten? Dan kun je je hoofd ook leegmaken door te gaan hardlopen of een andere vorm van sporten. Even je verstand op nul. Dit is ook een bepaalde vorm van meditatie, al wordt het vaak niet zo gezien.

*Bron: <https://sochicken.nl/meditatie>*

---

## OPDRACHT 5 Meditatieoefening

Bij veel opdrachten bij dit keuzedeel is het belangrijk om de dagelijkse beslommeringen achter je te laten. Dit kun je doen door jezelf in een 'mijmerstand' te laten komen. Dit is een vorm van mediteren. Je gaat nu oefenen wat het is om te mediteren. Deze oefening kun je ook bij latere opdrachten toepassen.

Probeer tien minuten te mediteren, waarbij je je steeds openstelt voor de zintuiglijke ervaring. Dit doe je als volgt:

- Zit ontspannen rechtop, je hoofd rechtop, kin iets ingetrokken, handen in de schoot. Je laat je ogen half of helemaal dichtvallen.
- Je voelt je lichaam zitten, het contact met de stoel, je voeten op de vloer, en neemt enkele momenten om je open te stellen voor wat je voelt in je lichaam. Misschien warmte of kou, de aanraking van kleding, je handen in je schoot. Misschien voel je spanning of pijntjes, of juist ontspanning of weldadige gevoelens. Stel je open voor dit alles zonder erover te hoeven oordelen of denken.
- Merk je adem, voel hoe die aanvoelt in je lichaam: je neus, keel, longen, borst, buik. Voel het in ... en uit ... van de adem.
- Verruim dan je aandacht en stel je open voor geluiden. Laat de geluiden hun gang gaan, tot je komen zonder dat jij er iets voor hoeft te doen. Je hoeft niet te proberen goed te luisteren of te weten wat je hoort ... ervaar de geluiden.
- Ter afsluiting breng je je aandacht weer naar de adem, naar het lichaam. En je sluit rustig af door je ogen weer te openen en wat te bewegen.

### Tip!

Deze oefening kun je doen door er tien minuten voor te gaan zitten, maar je kunt ook op kortere momenten deze stappen langslopen: lijf, adem, horen, zien, ruiken, proeven, en weer terug naar adem en lijf.

## OPDRACHT 6 Samen mediteren

In plaats van alleen kun je ook samen met iemand mediteren. Een van beide begeleidt dan de meditatie en vertelt wat je gaat doen.

- Kies een partner uit die je vertrouwt en die openstaat voor dit soort dingen.
- Kies een moment waarop je niet gestoord wordt.
- Zet de telefoons op stil.
- Zorg dat je beiden soepel zittende kleren draagt.
- Kies een plek waar je comfortabel, maar rechtop tegenover elkaar kunt zitten

Voor degene die de oefening begeleidt:

- Vraag de ander de ogen te sluiten en rechtop te gaan zitten.
- Vraag de ander om een hand op de buik en een hand op de borst te leggen.
- Vraag de ander om een paar keer wat dieper in en uit te ademen.
- Zeg daarna: 'Ga nu met je aandacht naar je lichaam. Wat voel je?'
- Als de ander heeft geantwoord, vraag je: 'Kun je daar naartoe ademen?'
- Geef de ander even de tijd om een tijdje naar de plek te ademen.
- Vraag daarna: 'Wat gebeurt er nu op (plek X)?'
- Vraag daarna: 'Oké. Wat voel je nog meer in je lijf?'
- Ga samen zo door tot er niets meer opkomt.
- Vraag de ander dan rustig de ogen weer te openen.
- Bedank elkaar voor de hulp bij de oefening en het vertrouwen.

Wissel van rol.

### OPDRACHT 7 Kort mediteren

Heb je geen tijd voor een lange meditatie? Dan kun je een korte oefening doen in 1 of 2 ademhalingen.

Loop snel, maar met aandacht, het hele lichaam door. Je begint bij het hoofd, waar misschien allerlei gedachten doorheen gaan. Je stelt je open voor de lijfelijke kant van hoe je hoofd aanvoelt en zakt dan met je aandacht door je lichaam omlaag. Door je hals naar je borst waar je hart klopt en je adem gaat. Door je buik waar je misschien de adem voelt. Door je benen naar je voeten, die misschien op de grond rusten.

#### Tip!

Je kunt deze oefening op verschillende momenten doen.

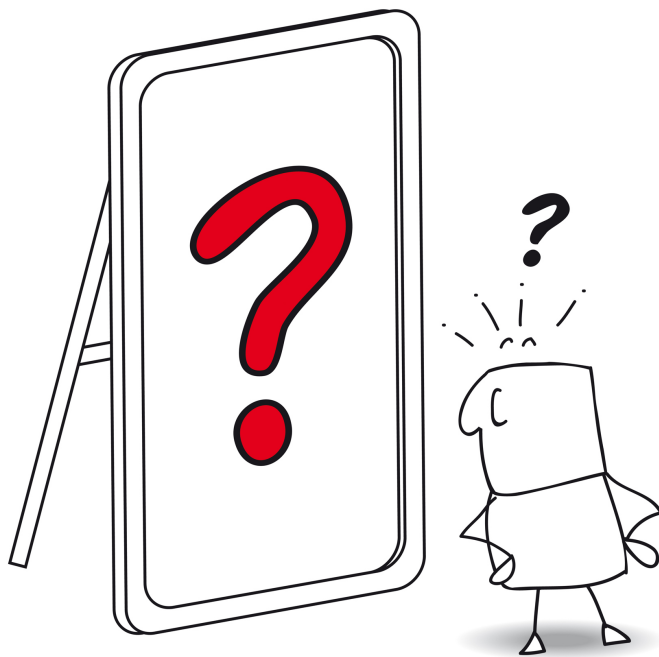
Een optie is om een vast moment te nemen voor deze meditatie, bijvoorbeeld als je je computer aanzet.

Een andere optie is om deze te doen op momenten waarop je merkt dat je door iets overvallen wordt. Als iemand je vraagt iets te doen, als je van iets schrikt, of als je door iets geraakt wordt.

---

## THEORIEBRON WIE BEN IK?

'Je moet worden wie je bent. Maar hoe weet je wie je bent?' Dat is een vraag om intensief over na te denken. 'Wie ben ik en wat is mijn identiteit?' Wanneer je deze vraag kunt beantwoorden, weet je wie je in essentie bent. Het zoeken naar je essentie is een zoektocht naar jezelf.



*Wie ben ik?*

## Wie ben ik?

Wie ben ik? En wat maakt mij anders dan anderen en daarmee uniek? Wat is mijn unique sellingpoint? Misschien heb je hier wel eens over nagedacht op het moment dat iemand je hiernaar vroeg, je niet lekker in je vel zat of wanneer je ging solliciteren. Dan blijkt het stiekem toch best moeilijk om hier een duidelijk antwoord op te geven. Op zich is dit best raar, want als iemand zou kunnen vertellen wie jij bent en wat jou uniek maakt, dan ben jij dat zelf wel.

Maar om de een of andere reden staan de meeste mensen nooit stil bij de vraag: 'Wie ben ik?' Het blijkt zelfs dat veel jongeren naarmate ze opgroeien en volwassen worden, steeds minder weten wie ze nu eigenlijk echt zijn. Ze leren van alles, maar raken zichzelf gaandeweg stukje bij beetje kwijt. Dit komt omdat je jezelf naarmate je opgroeit steeds meer leert aan te passen aan de verwachting van anderen of 'de norm' op school, straat of (sociale) media. Je raakt daarbij steeds verder van jezelf, je passies en talenten, je eigen unieke 'ik' verwijderd.

Toch is het belangrijk te weten wie je bent en wat je uniek maakt. Op die manier kun je veel beter gebruikmaken van je eigen kracht en laten zien waar jij voor staat. Je kunt beter laten zien wat je leuk vindt en waar je goed in bent; je **passies** en **talenten**.

### De buitenkant

Je kunt het antwoord zoeken aan de 'buitenkant'. Je omschrijft jezelf dan door te kijken naar bijvoorbeeld je uiterlijk, je kledingstijl, het aantal volgers op social media, je hobby's, je favoriete games, je bezittingen of de inrichting van je huis. Het kan ook zijn dat je vrienden en kennissen bepalend zijn voor wie jij bent. Ook je afkomst kan beïnvloeden hoe je in het leven staat en hoe je over jezelf denkt.

Dit geeft een bepaald beeld van jou en van wat jij belangrijk vindt. Maar is dit echt wie je bent?

Veel mensen presenteren zichzelf naar de buitenwereld anders dan dat ze in werkelijkheid zijn. Ze doen dit uit angst voor afwijzing of buitensluiting. Mensen vinden het moeilijk zichzelf echt te laten zien. Omdat dat hen kwetsbaar maakt. Dit geldt zeker voor jongeren in de pubertijd.

Maar jezelf zijn en jezelf te durven laten zien, maken je tegelijkertijd ook ongelooflijk krachtig. Want zeg nou zelf: iemand die zichzelf durft te laten zien is toch veel aantrekkelijker en krachtiger dan iemand die nep is?

### De binnenkant

Voor het échte antwoord op de vraag 'Wie ben ik?' moet je naar 'binnen'. Dat lijkt makkelijker dan het is.

Natuurlijk zijn er allerlei online psychologische testen die je daarbij kunnen helpen en ook het benoemen van een aantal persoonlijke kenmerken of iets wat je wel of niet zo goed kunt is vaak nog eenvoudig te doen. Maar er zelf echt heel diep vanbinnen over nadenken wat jou nu uniek maakt, dat moet je echt zelf doen. Al dan niet met hulp van mensen om je heen. Nu kun je wellicht bij jezelf denken: is dat nou nodig om zo diepgaand in jezelf te gaan graven? Het eenvoudige antwoord hierop is een krachtige 'ja!'.

Kijk maar eens naar de quote van Loesje:

*'Wanneer je een vak wilt leren, moet je ook eerst alle ins en outs leren. Waarom zou je dat bij jezelf opeens niet doen?'*